

Profil

Bien choisir un jouet

Destination **Autriche**

Qui est allé chez le **dentiste** ?



Ski : partez rassurés



Êtes-vous sûr de vivre une retraite paisible?

Hospitalia Continuité. Pensez-y et puis n'y pensez plus.

Aujourd'hui, tout va bien. Vous êtes en forme, vous avez un bon job et vous bénéficiez d'une assurance hospitalisation liée à l'assurance groupe de votre entreprise. Mais demain, quand vous arriverez en fin de carrière ou si vous quittez votre entreprise, vous perdrez le bénéfice de ces couvertures ! Et si vous n'avez pas été prévoyant, vous devrez payer des primes élevées pour vous assurer à nouveau ou, pire, la possibilité de reprendre une autre assurance hospitalisation vous sera purement et simplement refusée parce que vous aurez atteint la limite d'âge ou parce que vous n'aurez pas réussi les tests médicaux exigés par l'assureur. Heureusement, les Mutualités Libres vous proposent

Hospitalia Continuité, une couverture qui vous permettra de bénéficier d'Hospitalia ou Hospitalia+ dès que l'assurance hospitalisation liée à votre assurance groupe prendra fin et cela, sans questionnaire médical, sans stage et sans surprime. Plus tôt vous souscrivez une couverture Hospitalia Continuité, moins vous payez. Mais ne tardez pas trop : l'âge limite de souscription pour Hospitalia Continuité est 54 ans.

Pour en savoir plus :

- [Par téléphone](#) 02-549 76 00
- [Par internet](#) info@partenamut.be
www.partenamut.be

Ou rendez-vous dans votre point de contact habituel.

Mutualités Libres

Les assurances hospitalisation mutualistes HOSPITALIA,
une création des Mutualités Libres.

Hospitalia 
continuité

PARTENA MUT
Mutualité libre



Pascal Courard : Administrateur-Directeur

DE SAISON

Bien choisir un jouet	4
Le Ski : partez rassurés	5

MÉDICALEMENT PARLANT

Qui est allé chez le dentiste ?	6
Médicaments génériques : sous-utilisés !	8

BIEN-ÊTRE

La sécurité à la maison	14
-------------------------	----

BON À SAVOIR

Mammotest gratuit pour femmes de 50 à 69 ans	11
Livres pour  user et apprendre	12

ÉVASION

Sport et activités pour les plus jeunes	19
Détente et découvertes pour les plus grands	22

PRÈS DE CHEZ VOUS

Partenamut à la loupe : le médecin-conseil	16
Une agence Partenamut mobile	23



La Mutualité aux idées larges

Edito

Comme vous l'avez sans doute remarqué à la réception de votre magazine Profil, les nouvelles couleurs de Partenamut s'affichent ! Il était en effet temps que nos idées larges s'étendent à l'un des moyens de communication qui nous unit.

J'aimerais revenir un instant sur nos idées larges. Nous avons choisi cette expression parce qu'elle met en avant ce qui nous motive dans notre relation et ce qui nous différencie des autres mutualités.

Il s'agit d'abord d'être ouverts, à vos identités, à vos parcours de vie qui font évoluer vos besoins. Nous croyons en l'écoute active et en l'anticipation de ces besoins. Notre expérience dans le domaine de la santé nous permet d'être alertes dans la prévention de votre capital santé. Vous pourrez en percevoir les effets dès le 1er janvier prochain en examinant l'élargissement de notre offre « assurance complémentaire ».

Avoir les idées larges, c'est aussi être actifs et travailler à votre bien-être par une information transparente et efficace.

Pour nous, « l'harmonie de l'unité dans le respect de la différence », comme le citait notre souverain l'hiver passé, découle d'un investissement quotidien.

Les équipes de Partenamut mettent tout en œuvre pour contribuer à votre bonheur et vous souhaitent déjà de joyeuses fêtes de fin d'année.

Pascal Courard - Administrateur-Directeur

Pour jouer en toute sécurité !

Nounours, poupée, soldats, camion, dinette... Trouver le joujou qui va ravir nos charmantes têtes blondes n'est pas un jeu d'enfant ! Non seulement l'offre est extrêmement large mais en plus, il est essentiel que le jouet soit adapté à l'âge de l'enfant et réponde à certaines normes de sécurité. Quelles sont ces normes ? Que faire en cas de problèmes ? Profil a mené l'enquête...

A cette période de l'année, les rayons des magasins sont envahis de poupées, nounours, trottinettes, voitures, et autres jouets en tout genre. Saint-Nicolas et Père Noël n'ont plus qu'à lire leur courrier et aller vider les stocks des commerçants.

Petit conseil aux parents : surveillez quand même le contenu de la hotte de Saint-Nicolas car la sécurité de certains joujous laisse en effet à désirer...

QU'EST-CE QU'ON ENTEND PAR JOUET ?

Tout produit usuel ou partie de celui-ci conçu ou notoirement destiné à des fins de jeux par des enfants d'âge inférieur à 14 ans. Ne sont pas considérés comme jouets les jeux de fléchettes à pointe métallique, frondes, lance-pierres, armes à air comprimé, puzzles de plus de 500 pièces, etc. On distingue généralement les jouets destinés aux enfants de moins de 3 ans de ceux consacrés aux plus de 3 ans. Cependant, il arrive que certains jeux, destinés aux plus âgés et pouvant présenter un danger pour les plus jeunes, soient susceptibles d'être utilisés par des enfants de moins de 36 mois. Dans ce cas, il est obligatoire que le jouet porte un avertissement, tel que « ne convient pas aux enfants de moins de 36 mois/3 ans », accompagné d'une indication concise des risques spécifiques qui motivent cette exclusion.

NORMES DE SÉCURITÉ

Légalement, pour qu'un jouet puisse être vendu sur le territoire européen, il doit répondre à une série de critères de sécurité, définis par une directive de 1988. Lorsque la conformité et la sécurité sont garanties, le jouet reçoit le label CE. C'est le fabricant lui-même qui évalue la conformité du jouet par rapport aux normes de sécurité et c'est lui également qui est responsable du marquage CE.

De manière générale, l'étiquette ou le jouet doit toujours reprendre les informations suivantes :

- Le marquage CE ;
- La marque du jouet ;
- Le nom et l'adresse du fabricant ou de l'importateur.

Le mode d'emploi ainsi que les mises en garde doivent figurer de manière lisible sur l'emballage ou sur une feuille séparée.

COMMENT CHOISIR UN JOUET ?

Pour la plupart des jouets, les fabricants garantissent la



conformité aux normes de sécurité les plus strictes. Néanmoins, l'enfant, guidé par sa spontanéité, utilise le jouet comme il le veut et non comme les constructeurs le souhaiteraient. Aussi, avant de faire l'achat d'un nouveau joujou, n'hésitez pas à le malaxer, tâter, secouer et à l'observer.

Veillez également à ce que :

- il n'y ait pas de pièces détachables que de jeunes enfants pourraient avaler ;
- la peluche ne perde pas ses poils ;
- les coutures soient solides et ne permettent pas l'accès au rembourrage ;
- les yeux et accessoires soient bien attachés ;
- il n'y ait pas de bord tranchant, ni de charnière mal fixée ;
- il n'y ait pas de trou, de corde ou d'élastique où l'enfant puisse se coincer les doigts, la tête ;
- le compartiment à piles soit verrouillé (ex. : bloqué par une vis que seul un adulte pourra manipuler avec un outil) ;
- le camion trottéur soit stable.

QUE FAIRE EN CAS DE PROBLÈME ?

Si malgré le gage de sécurité que constitue le label CE, le jouet acheté vous paraît dangereux (par ex. : les bords sont tranchants ou les yeux de l'ours en peluche se détachent), vous pouvez toujours vous adresser au Service Public Fédéral Economie, PME, Classes Moyennes et Energie. Celui-ci possède un service « Sécurité des produits » qui traitera votre plainte. Veillez à fournir à votre interlocuteur les données exactes du produit ainsi que les coordonnées du fabricant (voir supra).

En cas de plainte, vous pouvez donc contacter :

Guichet Central pour les Produits

North Gate III

Boulevard du Roi Albert II, 16 - 1000 Bruxelles

Fax : 02/206.55.77

E-mail : info.produitsconsommateurs@mineco.fgov.be

Pour des infos supplémentaires, demandez le service « Sécurité des Produits ».

→ ATTENTION AUX PHTHALATES DANS LES JOUETS !

En juillet dernier, le Parlement Européen a voté l'interdiction définitive des phtalates dans les jouets. Les phtalates sont des substances utilisées pour rendre le plastique de type PVC plus souple et qui pourraient avoir des effets cancérigènes et toxiques pour la reproduction. D'où le danger qu'ils représentent pour des enfants susceptibles de mettre chaque jouet en bouche... Cette interdiction n'est pas encore d'application dans notre pays, cependant depuis 2003, un arrêté royal interdisait déjà la mise sur le marché de jouets et d'articles de puériculture fabriqués en PVC souple contenant certains phtalates.

Le ski : SUIS-JE ASSURÉ PAR MA MUTUALITÉ ?



Bientôt, des milliers d'amateurs de sensations fortes vont ressortir leurs skis et prendre la route de l'Autriche, de la Suisse, de la France ou de l'Italie pour une bonne dose de ski et d'après-ski. Or, pour certains d'entre eux, l'amusement risque de prendre fin brutalement et prématurément, puisque ski rime, hélas, souvent avec bras et jambes cassés. Heureusement, vous pouvez compter sur votre mutualité. Vous découvrirez ci-dessous ce que votre mutualité vous offre via son assurance complémentaire.

TOUTES LES FORMES DE SKI SONT-ELLES ASSURÉES ?

L'assurance assistance voyage couvre tout soin médical d'urgence lié à un accident de ski, mais toutes les formes de ski ne sont pas assurées. Le ski traditionnel et le snowboard sur les pistes balisées entrent dans le cadre de la police d'assurance, mais le ski et le snowboard hors pistes, même avec accompagnateur, ainsi que le ski acrobatique ne sont pas couverts par l'assurance assistance voyage. Si vous êtes transporté du lieu de l'accident vers l'hôpital par un moyen de transport particulier, par exemple par hélicoptère ou par traîneau, l'intervention d'EuroCross est alors limitée.

→ ATTENTION

Tous les sports de montagne dangereux sont exclus du contrat. Cela comprend entre autres l'alpinisme/alpinisme sur glace, le bobsleigh et le saut à ski. En tous cas, la mutualité n'intervient pas lorsqu'il s'agit de l'exercice d'un sport rémunéré.

QUE DOIS-JE FAIRE EN CAS D'ACCIDENT DE SKI ?

Contactez immédiatement EuroCross (+32-2-272 09 00) si vous êtes hospitalisé suite à un accident de ski. La centrale d'urgence est joignable 24h/24 et s'occupe de tous

les aspects médicaux, financiers et administratifs de votre dossier. Ils veilleront notamment à ce que vous puissiez quitter l'hôpital sans que vous ayez à payer quoi que ce soit. Si nécessaire, ils peuvent également prévenir votre famille en Belgique.

QUE SE PASSE-T-IL SI JE NE PEUX PAS RETOURNER EN BELGIQUE AVEC LE MOYEN DE TRANSPORT PRÉVU ?

Si vous êtes plâtré jusqu'à la hanche et que vous vous êtes rendu à la station de ski en autocar, EuroCross prévoira un autre moyen de transport pour vous rapatrier en Belgique. Ainsi, chaque année, un "vol de plâtrés" permet à des compagnons d'infortune de rentrer au pays dans des conditions confortables. Les frais d'un rapatriement médicalement indispensable sont entièrement pris en charge par votre mutualité.

LES MEMBRES DE MA FAMILLE OU MES COMPAGNONS DE VOYAGE SONT-ILS ÉGALEMENT RAPATRIÉS ?

Si les médecins d'EuroCross estiment que c'est mieux pour le patient, il peut être accompagné d'un membre de sa famille ou d'un compagnon de voyage. Les autres membres de la famille ou compagnons de voyages doivent supporter eux-mêmes les frais du voyage retour vers la Belgique s'ils ne peuvent pas rentrer avec le moyen de transport et à la date prévus.

QUE SE PASSE-T-IL AVEC MA VOITURE SI JE NE SUIS PAS EN ÉTAT DE LA RAMENER EN BELGIQUE ?

Sur ce point, votre mutualité ne pourra pas vous aider, car la loi interdit aux mutualités d'assurer de tels risques. Si vous partez en voiture, vous avez donc intérêt à prévoir une assurance qui couvre le rapatriement de votre véhicule.

→ Outre la prestation de services d'EuroCross, vous bénéficiez également, dans le cadre de l'assurance obligatoire, d'un droit de remboursement des soins médicaux d'urgence. Pour de plus amples informations à ce sujet, veuillez vous adresser à Partenamut.

Les soins dentaires des membres un vaste sujet !

À quelle fréquence les soins dentaires ont-ils été remboursés et à qui ? Pour en savoir plus, les Mutualités Libres ont étudié le comportement d'un groupe de jeunes et d'un groupe d'adultes entre 1999 et 2004. Les résultats ont impitoyablement mené à des statistiques. Le verdict de la visite chez le dentiste est sans appel : 1 personne sur 3 n'a aucune attirance pour la fraise du dentiste et préfère rester à la maison...

La population étudiée était constituée d'un groupe de jeunes, nés entre 1979 et 1999, et d'un groupe d'adultes, nés entre 1946 et 1969. Pendant les cinq années de l'analyse (de 1999 à 2004), ils étaient tous membres des Mutualités Libres. L'échantillon de population comprenait au total 791.500 personnes ! L'étude s'est limitée aux soins dentaires qui bénéficiaient d'un remboursement par l'assurance obligatoire. Les soins dentaires non remboursés n'ont donc pas fait partie de l'étude. L'objectif était notamment de savoir si le sexe, l'âge, le fait de bénéficier ou non d'une intervention majorée et le domicile (la province) engendraient des différences.

QUI N'EST PAS ALLÉ CHEZ LE DENTISTE ?

Telle était la première question de l'étude à laquelle on a cherché à répondre ... et à laquelle on a répondu. L'étude démontre qu'un jeune sur trois ne s'est pas rendu une seule fois chez le dentiste pendant les cinq années de l'étude. Si l'on ne tient pas compte des soins orthodontiques, les chiffres grimpent en flèche. Cela signifie qu'un grand nombre de jeunes vont chez le dentiste uniquement pour l'orthodontie, sans associer des soins préventifs ou conservateurs.

Les garçons sont moins souvent allés chez le dentiste que les filles. Et même si une intervention majorée permettait d'avoir un meilleur remboursement des frais médicaux, les jeunes ne sont pas allés plus souvent chez le dentiste pour autant, bien au contraire. Les jeunes

bénéficiant d'une intervention majorée vont moins chez le dentiste, surtout pour les soins orthodontiques. Cela très probablement pour des raisons financières, car les orthodontistes ne sont que rarement conventionnés et le traitement est relativement coûteux. Et même lorsque le prestataire s'en tient aux tarifs, le remboursement global d'un traitement orthodontique ne couvre généralement pas le coût des appareils.

Les jeunes des provinces de Liège, d'Anvers et de Flandre-Orientale représentent le top 3 des visiteurs fréquents, le Hainaut est à la traîne avec le moins de visites chez le dentiste parmi les 4-20 ans.

Chez les adultes, 36% ne se sont pas rendus chez le dentiste pour une prestation remboursée. Les hommes se sont moins souvent installés dans le fauteuil du dentiste que les femmes : la différence est d'environ 10%. Le fait de bénéficier d'une intervention majorée semble jouer un rôle moins déterminant chez les adultes en ce qui concerne les visites chez le dentiste : avec ou sans, tous sont allés à peu près aussi souvent. Chez les adultes ne bénéficiant pas d'une intervention majorée (environ 87% de la population belge), les différences culturelles ou les difficultés financières ne semblent pas avoir d'influence. Et comme chez les enfants, Anvers, la Flandre-Orientale et Liège détiennent les médailles d'or, d'argent et de bronze, tandis que le Hainaut est la lanterne rouge.

POUR QUEL TRAITEMENT ÊTES-VOUS ALLÉ CHEZ LE DENTISTE ?

Au cours de la période pendant laquelle a eu lieu l'étude, la plupart des jeunes sont allés chez le dentiste pour un examen buccal préventif. Il est intéressant de constater que le nombre de visites pour des soins conservateurs a diminué vers la fin de la période tandis que le nombre de visites pour des soins préventifs augmentait, ce qui est plutôt une bonne nouvelle. Mieux vaut prévenir que guérir, cette devise semble devenir peu à peu une réalité...

De 7 à 16 ans, c'est la période des bagues et autres appareils dentaires. C'est à cette période que les enfants et les jeunes ont le plus besoin de traitements orthodon-

→ SOINS DENTAIRES PRÉVENTIFS

Cette forme de soins doit prévenir les problèmes dentaires. Sont considérés, dans le cadre de l'étude, comme soins préventifs : la consultation, l'examen buccal préventif, le scellement de fissures et de puits et les radiographies.

→ SOINS DENTAIRES CONSERVATEURS

Cette branche des soins dentaires inclut, d'une part, le diagnostic, la prévention et le traitement des dégradations des tissus dentaires durs (par ex. perte de tissu dentaire due à des caries, la casse ou l'usure). La plupart du temps, le dentiste les répare avec des plombages (par ex. avec un alliage ou un composite ou amalgame). Un deuxième domaine d'intervention en matière de soins dentaires conservateurs concerne les tissus mous à l'intérieur de la dent et de la racine. Généralement, le dentiste supprime la totalité ou une partie des tissus atteints et remplit le canal de la racine. Ici aussi, la radiographie est souvent utilisée.

→ ORTHODONTIE

Cette spécialité permet de diagnostiquer et de traiter les déformations de la dentition et de l'emplacement des éléments de la dentition. La technique de traitement la plus connue utilise les appareils amovibles ou fixes.

des Mutualités Libres :

tiques et que les soins conservateurs passent au second plan. Les garçons consultent toutefois un peu plus pour des soins conservateurs et moins pour des soins orthodontiques que les filles. Il est étonnant de constater que les jeunes bénéficiant d'une intervention majorée ont reçu plus de soins conservateurs et effectué plus de consultations que les jeunes ne bénéficiant pas d'une intervention majorée et qu'ils ont effectué nettement moins d'exams buccaux préventifs et reçu moins de traitements orthodontiques.

Les adultes se sont malheureusement, dans la plupart des cas, rendus chez le dentiste pour des soins dentaires conservateurs, donc pour des travaux de réparation. Le nombre de détartrages a augmenté. Il y a tout de même un point positif, à savoir que les soins conservateurs ont diminué au cours de la période de l'analyse. L'augmentation des exams préventifs au cours des deux dernières années de l'étude est malheureusement à attribuer à une modification de la nomenclature : les codes pour les visites préventives des adultes n'existaient plus en 2003 ! Le nombre de visites préventives chez le dentiste pour des soins préventifs reste, malgré l'augmentation, très bas...

Les hommes se sont néanmoins vu rembourser moins de soins conservateurs que les femmes. L'on ne peut, par conséquent, difficilement dire si les hommes ont une dentition plus solide que les femmes, car l'étude était uniquement basée sur des données financières et n'était pas associée à une enquête clinique.

Les besoins en soins différaient selon que la personne bénéficiait ou non d'une intervention majorée. Le groupe des adultes bénéficiant d'une intervention majorée allait en moyenne plus souvent chez le dentiste pour une consultation ou des soins conservateurs et moins sou-

vent pour des radiographies et des détartrages par rapport au groupe ne bénéficiant pas d'une intervention majorée.

QUI AVAIT UNE DENTITION Saine OU ASSAINIE ?

Sur base des données financières, il semblait que 5,77% des plus jeunes, dont un nombre plus élevé de filles que de garçons, avaient une dentition saine ou assainie. Il semble que, parmi les jeunes ne bénéficiant pas d'un régime préférentiel, il y en ait plus avec une dentition saine ou assainie. Le pourcentage de jeunes présentant une dentition présumée saine ou rétablie était élevé à Anvers et en Flandre-Orientale. En outre, dans ces provinces, le pourcentage de jeunes allant chez le dentiste était également élevé. Les jeunes du Hainaut semblent avoir une dentition moins saine. Il était déjà établi que, dans cette province, les jeunes allaient moins souvent chez le dentiste.

PLUS D'EXAMENS BUCCAUX PRÉVENTIFS = MOINS DE SOINS CONSERVATEURS ?

Il ressort également de cette étude, tant chez les jeunes que chez les adultes, que : plus une personne a reçu de soins préventifs, plus elle bénéficie également de soins conservateurs. Cet élément suggère que les personnes interrogées ont profité de l'occasion pour effectuer un examen buccal préventif lorsqu'un problème de dentition survenait et non pas pour éviter ces problèmes ! L'examen préventif manque ainsi son but... La différence homme-femme n'avait aucune influence : la proportion était la même pour les deux sexes. Comme nous l'avons déjà dit, le fait de bénéficier d'une intervention majorée avait bien comme conséquence une augmentation du nombre de soins conservateurs.

➔ Depuis 2005, Partenamut rembourse jusqu'à 75 EUR dans le cadre d'un plan de traitement composé par votre dentiste. Par exemple, lorsque celui-ci prévoit de régulariser plusieurs dents qui peuvent générer des caries, et ce sur 2 ans. Demandez le formulaire à compléter par votre dentiste.



➔ SOINS DENTAIRES GRATUITS POUR LES ENFANTS DE MOINS DE 12 ANS

À partir du 1er septembre de cette année, tous les soins dentaires, à l'exception de l'orthodontie, sont gratuits pour les enfants jusqu'à l'âge de 12 ans. Cela signifie que l'intervention personnelle est ramenée à zéro.

La décision était déjà prévue dans l'Accord national dento-mutualiste du 15 septembre 2004 et a donc maintenant été finalisée. L'objectif des soins dentaires gratuits est d'encourager les gens à se rendre chez le dentiste. Tant les dentistes conventionnés que les dentistes non conventionnés peuvent appliquer le régime du tiers payant. Chez les dentistes qui appliquent le régime du tiers payant, vous ne devez plus avancer l'argent pour les soins remboursés (pour les enfants de moins de 12 ans).

Les médicaments meilleur mar-



Rien n'y fait : ni les campagnes d'incitation ni les menaces. Les médicaments meilleur marché ne décollent pas suffisamment aux yeux du gouvernement. On consomme trop de médicaments chers. Et il n'y a pas assez d'argent pour les médicaments innovants. C'est pourquoi Rudy Demotte, le ministre des Affaires sociales et de la Santé publique a décidé de prendre le taureau par les cornes.

Comment faire pour que, en Belgique, patients et médecins utilisent un pourcentage plus important de médicaments bon marché ? Pour l'instant, ce pourcentage reste désespérément bas par rapport à nos voisins européens : Allemagne et Pays-Bas notamment.

C'est pourquoi, après la diplomatie, le temps de la manière forte est venu. Le ministre des Affaires sociales et de la Santé publique a décidé d'accentuer la pression sur les médecins et les patients en encourageant la prescription de davantage de génériques, moins onéreux pour le budget de l'assurance maladie.

Depuis septembre, trois types de mesures ont dû entrer en vigueur :

1. L'élargissement du remboursement de référence.

Auparavant, le générique était 26% moins cher que le médicament original. Depuis peu, cette différence de prix est passée à 30%.

Qu'est-ce que le remboursement de référence ?

	Prix (€)	Patient ordinaire	
		INAMI paie 75%	Patient paie 25%
X avant Remb Réf.	€ 31,09	€ 23,32	€ 7,77
Générique Y équ. (-30%)	€ 21,77	€ 16,33	€ 5,44
X après Remb. Réf.	€ 31,09	€ 16,33	€ 14,76

Cet exemple montre que si le patient souhaite malgré tout se voir prescrire l'antibiotique de marque « X », il paiera 14,76 euros de ticket modérateur (part personnelle) au lieu de 7,77 euros. En effet, l'INAMI rembourse 75% du prix du générique.

En revanche si le patient consent à utiliser le générique « Y », il paiera seulement 5,44 de ticket modérateur au lieu de 7,77.

A noter que, souvent, la firme qui produit l'antibiotique X va abaisser ses prix au niveau du générique (soit 21,77 euros), lequel baissera à son tour.

2. Prescription d'un quota minimal de génériques.

L'objectif est de responsabiliser le médecin en le contraignant à délivrer, sous peine de sanctions financières, une proportion minimale de génériques, de médicaments bon marché ou de prescriptions « selon la substance active ». Le médecin a le choix : soit il prescrit, de sa propre initiative, en indiquant la marque sur la prescription, plus de génériques, soit il prescrit «

ché ne sont pas assez utilisés

selon la substance » c'est-à-dire qu'il n'inscrit plus le nom du médicament mais celui de la molécule active, à charge du pharmacien de délivrer en officine l'alternative la moins onéreuse. Pour éviter que le pharmacien délivre en fonction de ses marges bénéficiaires, celui-ci recevra bientôt des « honoraires de délivrance » un peu comme le médecin.

3. « Déplafonnement » de la part du prix des médicaments qui est à votre charge (le ticket modérateur).

Pour le moment, le choix d'une molécule sous brevet ou d'une autre ou d'un générique dont le coût est bien moins cher n'a pas toujours d'implication immédiate sur votre portefeuille car le ticket modérateur (la partie que vous payez) est pratiquement équivalent. C'est la mutualité qui paie la différence. Depuis le 1er septembre, certains médicaments de large diffusion pourraient voir le ticket modérateur doubler, voire tripler. Ce sont essentiellement les statines (les statines sont des médicaments hypocholestérolémiants, c'est à dire qu'ils font baisser le taux de cholestérol dans le sang) et les antiulcéreux qui sont concernés. Exemple : vous pourriez payer une part personnelle de 47,60 euros pour un grand conditionnement d'une statine (84 comprimés de 40 mg), contre 15,30 euros actuellement, soit une augmentation de plus de 200 % ! Ceci est censé encourager tant le médecin que le patient à opter pour une alternative générique ou une spécialité moins chère pour laquelle le ticket modérateur est plus

acceptable pour vous. Si vous souhaitez néanmoins obtenir le médicament le plus cher, ce sera à vous de payer la différence !

A noter qu'il est prévu des exceptions à ce principe lorsque « il n'existe aucune autre spécialité remboursable contenant un principe actif identique et ayant une forme d'administration identique ou pour lesquelles une valeur thérapeutique spécifique largement supérieure à celle des autres formes de spécialités avec le même principe actif a été démontrée. » Autrement dit, si on peut prouver que pour un patient, seul le médicament d'une telle marque (et cher) lui fait vraiment de l'effet, ce patient pourrait échapper à la mesure de déplafonnement du ticket modérateur. Toutefois, il faudra rentrer un dossier assez compliqué à la commission ad hoc, celle qu'on appelle la « commission de remboursement du médicament ». Comme on le voit, c'est assez dissuasif !

Bref, on espère dans un proche avenir que les patients utiliseront davantage les médicaments moins chers. Ceci allégera le budget de l'assurance maladie qui, ces dernières années, a dérapé essentiellement à cause du prix des médicaments. On espère aussi, dans le même temps, avoir plus de moyens pour rembourser les nouveaux médicaments innovants qui soignent mieux ou qui guérissent de maux pour lesquels il n'y avait pas encore de thérapie. C'est donc tout bénéfice pour tout le monde.

→ PLUS D'INFOS ?

Association pharmaceutique belge : <http://www.apb.be>

Association générale de l'Industrie du médicament : <http://www.pharma.be>

Ministre des Affaires sociales et de la Santé publique : <http://www.rudydemotte.be>

Centre belge d'information pharmaceutique : <http://www.cbip.be/>

Inami : <http://inami.fgov.be/drug/fr/index.asp>

Groupe de recherche et d'action en santé : <http://www.groupechercheactionsante.com/>



Bon à savoir

Programme de dépistage du cancer du sein

Une femme sur 11 est touchée par un cancer du sein au cours de sa vie et la majorité des cas apparaît après 50 ans. Pourtant, un dépistage précoce permet de détecter les cancers débutants et d'en réduire la mortalité.

C'est pourquoi, le dépistage par examen radiographique de chaque sein est organisé, tous les 2 ans, pour les femmes de 50 à 69 ans. Cet examen, gratuit si effectué dans une Unité de mammographie agréée, est appelé Mammotest. Il répond à des critères de qualité et vise, notamment grâce à la campagne de sensibilisation, à toucher le plus de femmes possible.

VOUS AVEZ ENTRE 50 ET 69 ANS ?

Vous recevrez une invitation personnelle à votre domicile. Les femmes nées un jour impair (par ex. : le 07 du mois) la recevront en 2005, celles nées un jour pair en 2006.

Que faire ensuite ?

→ Prenez rendez-vous auprès d'un centre agréé ;

PLUS D'INFOS ?

Pour la liste des Unités de mammographie agréées, contactez le centre de coordination de votre province ou le Centre communautaire de référence pour le dépistage du cancer du sein

Chaussée de Louvain, 479 à 1030 Bruxelles - Tél. : 02-742 21 34 – Fax : 02-742 21 35
ccref@ccref.org - www.lemammotest.be - www.sante.cfwb.be

→ désignez un médecin (généraliste ou gynécologue), chargé d'annoncer de vos résultats.

Vous êtes impatiente ou inquiète? Vous pouvez aussi vous faire prescrire un Mammotest.

VOUS N'ENTREZ PAS DANS CETTE CATÉGORIE D'ÂGE?

A ce jour, le dépistage systématique avant 50 ans n'est pas recommandé en Europe. Jusqu'à 50 ans et après 70 ans, la décision d'un dépistage éventuel appartient au médecin.

LE MAMMOTEST

L'examen dure environ 10 min. et comporte 2 clichés radiographiques par sein :

- le centre procède à la 1^{re} lecture des clichés ;
- il adresse les clichés et le protocole au centre de coordination de la Province (ou de la région de Bxl-Capitale) où un radiologue les lit une 2^e fois. En cas de discordance des résultats, une 3^e lecture est réalisée ;
- après 3 à 4 semaines, votre médecin reçoit les conclusions et les recommandations de suivi.

Partenamut vous rembourse 7,5 EUR/an pour le dépistage du cancer de l'utérus. Plus d'info 02/ 549 76 00

Transport non urgent des malades

Les tarifs pour le transport urgent en ambulance (les appels au 100 ou 112 pour les GSM) sont fixes contrairement aux tarifs de transport non urgent. Ces derniers sont déterminés librement et peuvent varier d'un service de transport à l'autre, voire au sein d'un même service en fonction du type de transport.

Depuis fin mai 2005, les services de transport non urgent en Région wallonne de langue française sont tenus de respecter les montants maximaux repris ci-dessous.

Les tarifs peuvent être majorés de maximum 20% en cas d'intervention entre 20h et 6h, le dimanche ou les jours fériés. Le cas échéant, un montant de 35 euros sera porté en compte par demi-heure d'attente. Un supplément peut également être facturé pour l'apport en oxygène, la pose d'une alèse (tissu destiné à protéger le matelas) ou la présence d'un médecin, d'un infirmier ou d'une équipe médico-infirmière. Le calcul du nombre de kilomètres tient compte du trajet global de l'ambulance, à partir du

service le plus proche du lieu de prise en charge du patient.

Le gouvernement wallon a en outre introduit des normes au niveau de la facturation, des véhicules et des ambulanciers. En cas de plainte, toute personne intéressée peut s'adresser à la DIRECTION GÉNÉRALE DE L'ACTION SOCIALE ET DE LA SANTÉ - Avenue G. Bovesse 100, 5100 JAMBES-NAMUR - Tél. : 081/32.72.11 Email: dgass@mrw.wallonie.be

L'assurance-maladie ne prévoit pas d'intervention pour les frais de transport non urgent, ni pour les suppléments, sauf s'il s'agit d'un transport non urgent dans le cadre d'un traitement de chimiothérapie, de radiothérapie ou de dialyse. Il existe également une intervention pour certaines prestations médicales (ex : la réanimation) qui figurent sur la facture d'hôpital ou pour lesquelles une attestation de soins donnés a été fournie. Les Mutualités Libres accordent une intervention pour les frais de transport dans le cadre de l'assurance complémentaire.

Besoin d'un transport à petit prix pour vos soins ? Appelez le 02 549 78 44 et rencontrez l'un de nos volontaires !

Petits risques gratuits pour les indépendants handicapés

Les travailleurs indépendants et les indépendants qui sont reconnus en incapacité de travail depuis moins d'un an par la mutualité peuvent se faire rembourser leurs petits risques gratuitement, à condition qu'ils soient reconnus comme handicapés.

Compte tenu de leurs cotisations sociales, les indépendants sont uniquement assurés pour les gros risques, dont l'hospitalisation. Pour être également assurés pour les petits risques, ils doivent souscrire une assurance complémentaire "petits risques" (ou assurance libre) auprès de leur mutualité. Cela leur permet de se faire également rembourser, par exemple, une consultation chez le médecin, les soins dentaires, la kinésithérapie ou encore les médicaments achetés à la pharmacie. Il existe toutefois quelques exceptions à cette règle.

L'exception la plus connue concerne les indépendants invalides. Il s'agit des indépendants qui sont reconnus en incapacité de travail par la mutualité pour une durée supérieure à un an et qui perçoivent une indemnité. Pour ces personnes, les petits risques sont automatiquement remboursés. Ceux qui n'avaient pas encore d'assurance petits risques en bénéficient maintenant gratuitement. Ceux qui en avaient déjà une ne doivent désormais plus payer de cotisations. Une deuxième exception concerne les indépendants reconnus comme handicapés par le SPF Sécurité Sociale. Ceux-ci se voient également rembourser leurs petits risques automatiquement.

Une troisième exception concerne les indépendants actifs souffrant d'une maladie ou d'un handicap ou les

indépendants en incapacité de travail primaire. Il s'agit ici des indépendants qui sont reconnus en incapacité de travail depuis moins d'un an par la mutualité. Ceux-ci peuvent également recevoir le remboursement de leurs petits risques sans qu'ils aient à payer pour cela. Cela ne se fait toutefois pas automatiquement. Il faut, pour cela qu'ils soient reconnus comme handicapés. Pour pouvoir être reconnu comme indépendant handicapé, vous devez être déclaré inapte au travail pour une durée présumée d'au moins un an à la suite d'un handicap ou d'une maladie entraînant une perte de revenus d'au moins 66% et ceci par le Service d'Evaluation et de Contrôle Médical de l'INAMI.

OÙ POUVEZ-VOUS DEMANDER LE STATUT D'HANDICAPÉ ?

Par écrit, via la mutualité (service social), ou directement au fonctionnaire dirigeant du Service d'Evaluation et de Contrôle Médical de l'INAMI, Avenue de Tervueren 211 à 1150 Bruxelles.

PROCÉDURE ?

Après réception de la demande, vous serez convoqué pour un examen médical par un médecin-inspecteur de l'INAMI du chef-lieu de votre province. Vous recevrez sa décision dans le mois suivant l'examen. Si vous êtes déclaré comme handicapé, l'inspecteur vous informera également de la durée de cette reconnaissance. Informez-en immédiatement la mutualité, qui fera le nécessaire pour faire supprimer votre cotisation d'assurance petits risques. Dans les trente jours précédant la fin de la période, vous serez de nouveau convoqué pour un examen.

Vos droits en ce qui concerne votre dossier médical

Chacun a le droit de bénéficier d'un dossier médical soigneusement tenu à jour et conservé en lieu sûr. Si vous souhaitez en avoir une copie ou le consulter, vous y êtes généralement autorisé sans aucune condition.

Le patient dispose d'un droit de consultation direct de son dossier. Il ne doit donc pas faire appel à un intermédiaire pour cela. Les annotations personnelles et les données concernant des tiers ne peuvent néanmoins pas être consultées par le patient. Un médecin ne peut refuser la consultation directe que lorsque les informations sont manifestement préjudiciables à la santé du patient. Le patient peut toutefois, dans ce cas, désigner un autre prestataire de soins pour consulter son dossier à sa place.

En cas de décès du patient, l'époux, le partenaire cohabitant légal, le partenaire et les parents jusqu'au deuxième

degré inclus disposent d'un droit de consultation par le biais d'un prestataire de soins désigné par la famille. La demande de consultation doit être suffisamment motivée et le patient ne peut pas s'y être opposé.

Outre la consultation, le patient a également le droit d'obtenir une copie de son dossier, au prix coûtant. Le prestataire de soins ne peut refuser cette demande que s'il estime que le patient a subi des pressions de la part d'un tiers (par exemple un employeur).

COMMENT PROCÉDER CONCRÈTEMENT ?

Si vous souhaitez consulter votre dossier ou en recevoir une copie, vous devez en faire la demande par courrier (de préférence recommandé). Le prestataire de soins doit répondre à votre demande dans un délai légal de 15 jours.

Pour de plus amples informations, veuillez contacter le service JURA de Partenamut : 065/ 32 07 19.

Journée mondiale de lutte contre le SIDA : halte à la discrimination !

Le SIDA, on ne le répétera jamais assez, continue à faire des victimes et la Belgique est loin d'être épargnée. Chaque année, le 1er décembre est l'occasion de rappeler qu'en matière de prévention, le préservatif reste toujours d'actualité pour éviter la propagation du virus. En effet, après 5 années de diminution régulière, le nombre de nouvelles infections VIH diagnostiquées a augmenté de manière importante de 1997 à 2003 (+ 50 %). Une bonne nouvelle cependant : en 2004, cette augmentation ne s'est pas poursuivie. Toutefois, la prudence reste toujours de mise et une évolution des mentalités est à sou-



haïter pour que définitivement, plus aucun malade du SIDA ne soit victime de discrimination.

Pour plus d'informations sur le déroulement des activités durant la journée mondiale de lutte contre le SIDA :

www.preventionsida.org – www.who.int

4°C



Pour les denrées alimentaires très périssables, comme le poisson ou la viande, 4°C est la température de conservation idéale. Contrôler régulièrement la température de votre réfrigérateur n'est certainement pas un luxe superflu : elle doit toujours se trouver entre 1 et 5°C.

Pour les aliments périssables, respectez toujours la "règle des deux heures" : ils ne peuvent pas rester plus de deux heures dans la plage de température dangereuse, à savoir entre 7 et 65°C. Dans cette plage, les bactéries nocives se développent très rapidement. À température ambiante, certaines bactéries se dédoublent toutes les vingt minutes ! Dans le réfrigérateur, des bactéries peuvent encore être présentes, mais elles ne se multiplient pas aussi rapidement car il y fait trop froid.

Source : Le vrai et le faux se mettent à table, brochure du CRIOC.

N'achetez rien le 26 novembre

Le samedi 26 novembre est la Journée internationale sans achats, une journée de contestation contre la surconsommation. Passez une journée sans acheter quoi que ce soit et réfléchissez à notre culture de la consommation et aux publicités qui vont de pair et qui nous incitent sans cesse à vouloir toujours plus et à acheter toujours plus. Chaque année, fin novembre, la Journée internationale sans achats est organisée dans le monde entier. Le premier 'Buy Nothing Day' remonte déjà à 1992 et était organisé à l'initiative du Canadien Ted Dave. En 1993, ce jour-là, des actions ont également été menées aux États-Unis, en Angleterre et en Irlande. À partir de 1995 ont suivi les Pays-Bas, l'Australie, la Nouvelle-Zélande, le Japon, la Suède, la Belgique, la Norvège, l'Allemagne, la Finlande, la Slovaquie et la Pologne.

L'objectif principal de cette journée de protestation internationale est de conscientiser les consommateurs occidentaux sur les effets de leur surconsommation. Dans de



nombreuses parties du monde règnent en effet la famine et la pauvreté, et, même dans les soi-disant pays riches, il y a encore pas mal de pauvreté. L'environnement est une autre victime de la consommation effrénée dans le monde occidental : non seulement notre société de prêt-à-jeter engendre une montagne de pollution, mais les réserves naturelles de notre planète commencent également à s'épuiser. Less is more!

S'amuser et apprendre

POUR NOS PETITS

JE NE SAIS PAS QUOI FAIRE

« Je ne sais pas quoi faire ! » Quel parent n'a jamais entendu ce soupir sans vraiment y trouver une réponse adéquate ? Grâce à ce livre, finies les lamentations. Votre enfant y trouvera de quoi occuper ses heures de loisirs, congés ou vacances.

L'intérêt de cet ouvrage réside dans la multiplicité et la diversité des activités proposées : jeux, activités manuelles, tours de magie, recettes, nœuds, pliages, expérience... une vraie bible contre l'ennui ! Tout cela dans un esprit sympa et curieux.

« Je ne sais pas quoi faire ! » par Denis « Pic » Lelièvre aux Editions Casterman.

ISBN : 2-203-14537-4 Pour les enfants de 6 à 14 ans.



JEUX DE GROUPE

Voici plus d'une centaine de jeux présentés en fonction de leur intérêt « humain ».

Au cours de 5 chapitres :

- Jeux pour se rencontrer
- Jeux pour communiquer
- Jeux pour se connaître
- Jeux pour mieux percevoir le monde qui nous entoure
- Jeux pour faire partie d'un groupe

Les enfants apprendront qu'une activité ludique peut être une sympathique petite école de vie.

Écrit par un groupe d'animateurs soucieux de développer chez l'enfant un vrai sens de l'autre sans rigidité ni moralisme mais avec chaleur, valeurs et gaieté, ce livre à l'approche originale est un outil indispensable pour tous les responsables de mouvements de jeunesse, mais il s'avérera également utile et amusant dans un cadre scolaire ou familial.

« Jeux de groupe pour mieux vivre ensemble » par Paul Merlo et Denis « Pic » Lelièvre aux Editions Casterman.

ISBN : 2-203-14529-3 Pour les enfants de 6 à 14 ans.

LIVRES

MAL DE DOS

Le mal de dos est-il le mal du siècle ? Au travail comme à la maison, le dos est souvent sollicité et un grand nombre de personnes souffrent de douleurs plus ou moins marquées de la colonne vertébrale. Ces douleurs peuvent entraîner des gênes graves allant jusqu'à l'arrêt de travail ou de l'allaitement.

D'où viennent les douleurs de dos ? Les lombalgies s'aggravent-elles avec l'âge ? Comment prévenir le mal de dos ? Quel spécialiste consulter ?

Le lecteur trouvera dans ce guide clair et précis des explications sur les causes du mal de dos, les examens à réaliser ou les traitements les plus utiles. Sont également présentés des conseils pratiques de prévention au travail comme à domicile.

« Mal de dos » par le Docteur Ph. Guidon aux Editions Larousse, Collection Guides Santé. ISBN : 2-03-560436-2

ALLERGIES

Yeux irrités, rhinites, urticaire... Les maladies allergiques sont très fréquentes. Ces maladies, en partie liées à notre mode de vie, peuvent déclencher des symptômes soudains parfois angoissants et perturber la vie quotidienne.

A quoi peut-on être allergique ? Comment les allergies se manifestent-elles ? Y a-t-il des prédispositions familiales ? Quels sont les examens et les tests à effectuer ?

Ce guide pratique répond à toutes vos questions. Il explique clairement les causes des allergies, leurs mécanismes, l'importance des symptômes et permet d'apprendre à les éviter quand cela est possible.

« Allergies » par le Dr. J-L Brunet aux Editions Larousse Collection Guides Santé.



BROCHURES

RÈGLEMENT DE TRAVAIL

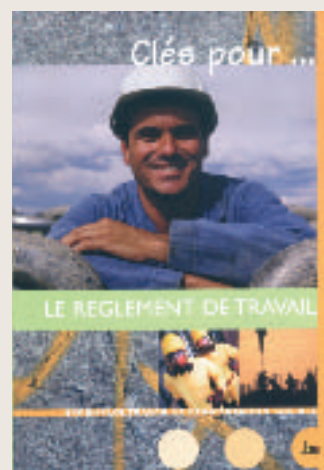
Établir un règlement de travail est une obligation pour tous les employeurs. Afin de les aider dans cette tâche, le Service public fédéral Emploi, Travail et Concertation sociale vient de publier une nouvelle brochure intitulée « Clés pour... le règlement de travail ».

Cette brochure donne un aperçu clair de la réglementation en matière de règlement de travail. Les différents éléments que comprend un règlement de travail sont détaillés comme suit : les mentions obligatoires et facultatives, les modalités pour établir ou modifier un règlement, les mesures de publicité... Un modèle de règlement de travail ainsi qu'une liste d'adresses utiles viennent clôturer cette brochure.

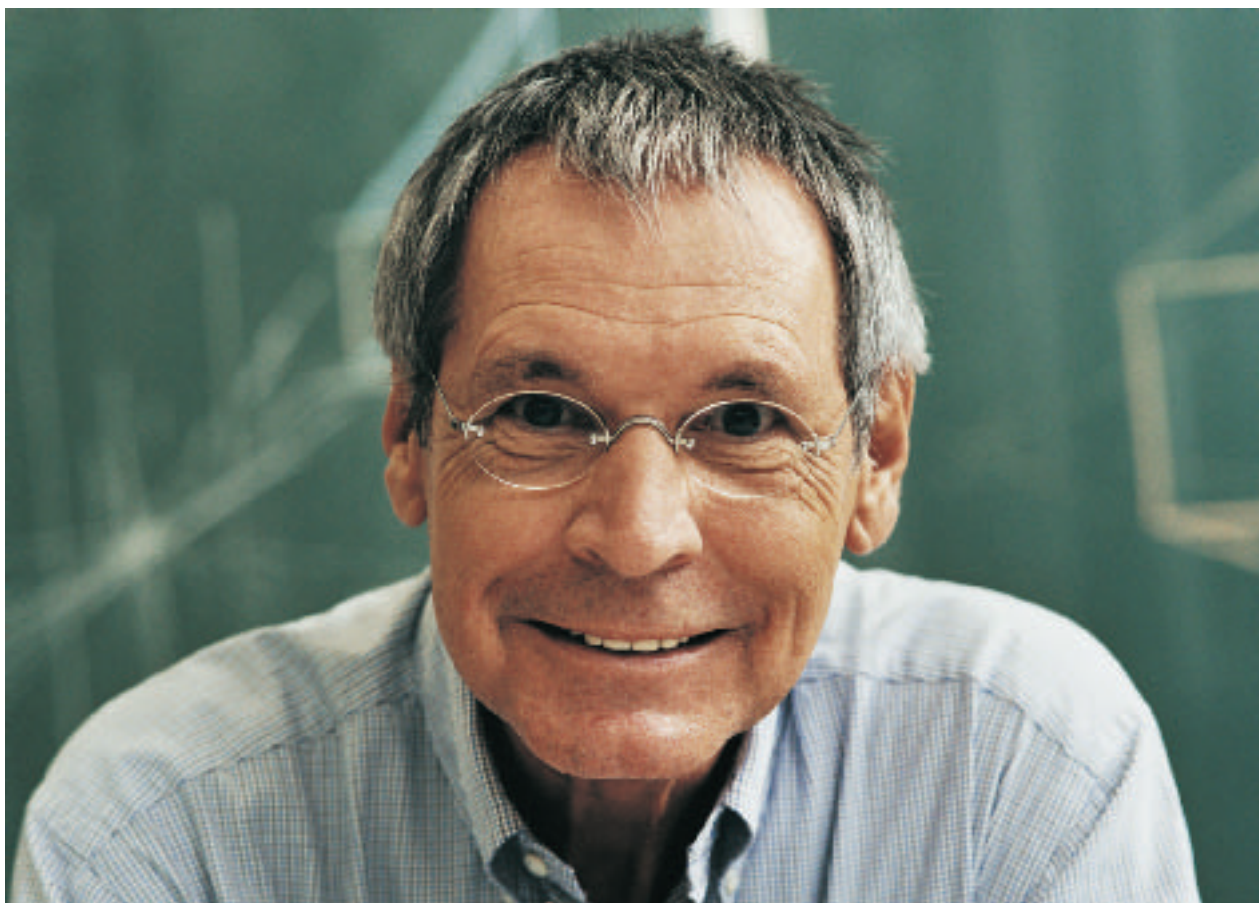
La brochure « Clés pour... le règlement de travail » peut être obtenue gratuitement à la Cellule Publications du SPF Emploi, Travail et Concertation sociale, rue Ernest Blerot, 1 à 1070 Bruxelles.

Tél. : 02 233 42 14 - Fax 02 233 42 36 - E-mail : public@meta.fgov.be

Elle peut également être commandée ou téléchargée directement sur le site du SPF : www.meta.fgov.be



Santé et sécurité des personnes



L'accroissement de la population âgée de 60 ans et plus incite à penser que d'ici 2030 environ 30% de la population belge sera constituée de sexagénaires. Or, les chutes représentent le type d'accident à domicile le plus fréquent pour cette tranche d'âge : **environ une personne âgée sur 2 ou 3 tombe chaque année, sans compter le taux élevé de rechutes. C'est dire tout l'enjeu de la prévention pour vivre sereinement ses vieux jours à la maison !**

UN ACCIDENT SÉRIEUX

Chuter, c'est perdre l'équilibre et tomber de manière involontaire. Cet accident découle généralement d'une interaction complexe entre des facteurs humains d'une part et des facteurs liés à l'environnement/la sécurité d'autre part. Pour certains, la chute peut même devenir dramatique.

Les chutes affectent donc la qualité de la vie et coûtent cher en terme de services de santé (soins de santé et aides à domicile, aménagement du domicile, etc.).

QUELLES SONT LES CAUSES D'UNE CHUTE ? ET QUELLES SONT LES « SOLUTIONS » ?

L'état de santé

Le vieillissement des fonctions de l'organisme - les troubles de l'audition, de la vue et de l'équilibre, la diminution de la masse musculaire, l'ostéoporose, l'altération du temps de réaction - est, en soi, un facteur qui prédispose aux chutes. Parallèlement, la chute peut révéler une maladie ou une « faiblesse » de l'organisme (déshydratation, carence en vitamines et minéraux, abus d'alcool, fièvre, etc.). Psychologiquement aussi, la peur de (re)tomber est un facteur de chutes.

Que faire ?

Certains comportements ont un effet bénéfique sur la santé en général et sur la prévention des chutes :

- faites contrôler au moins une fois par an votre état de santé par un médecin généraliste : pression artérielle, poids, audition, ouïe, test neuro-musculaire, examen des pieds, etc. ;
- mangez de manière variée et équilibrée et buvez 1,5 l au min. par jour ;
- limitez votre consommation d'alcool (max. 1 verre par jour) ;
- dormez à heures régulières et profitez des bienfaits de la sieste ;
- continuez à bouger quotidiennement : 30 min. par jour d'activité physique (marche, vélo, natation, Tai-Chi, etc.) contribuent à maintenir sa forme et ses formes !
- restez « actif » dans la tête, ayez des projets.

Les médicaments

L'apparition de problèmes de santé et de maladies chroniques (diabète, hypertension, affections cardio-vasculaires) à un âge plus avancé nécessite souvent la prise de médicaments. Or, en général, on ne peut garantir l'absence totale d'effets secondaires avec un médicament !

L'usage combiné et prolongé de plusieurs médicaments ou la prise de benzodiazépines (anxiolytiques, sédatifs et somnifères) peut entraîner des problèmes d'accoutumance, des troubles de la mémoire et de la concentration, des troubles visuels et augmenter ainsi le risque de chutes. La prise de certains médicaments peut aggraver les conséquences d'une chute. De plus, la probabilité que les seniors se trompent dans la prise de leur médicament est bien réelle !

âgées : Soyez paré pour éviter les chutes à domicile !

Que faire ?

- Respectez les consignes de prise de votre médecin ;
- soyez prudent avec les benzodiazépines ;
- évitez autant que possible la polymédication.

L'environnement

Certains lieux sont plus propices aux chutes : ceux où l'on séjourne souvent, ceux qui représentent un danger, les lieux à passage dense. L'aménagement et la sécurité du domicile sont donc essentiels ! Attention aux escaliers, sols mouillés ou glissants, passages encombrés.

Que faire ?

- Corrigez les facteurs de risque liés au domicile : améliorez l'éclairage, supprimez les obstacles, sécurisez vos déplacements, signalez les dénivellés, installez des barres d'appui, etc.
- Évitez de porter des vêtements trop longs, des lunettes mal adaptées à votre vision, des pantoufles qui ne tiennent pas correctement aux pieds, etc.

Les activités quotidiennes

Certaines activités courantes, effectuées précédemment sans grandes difficultés, peuvent poser quelques «soudis» avec l'âge : par ex. l'utilisation du téléphone, la préparation des repas, les courses, l'entretien du domicile, l'habillement. La perte du conjoint après de longues années de vie commune peut également fragiliser la personne survivante, davantage les hommes que les femmes.

Que faire ?

- Corrigez les facteurs de risque liés à l'environnement (voir ci-dessus) ;
- demandez l'aide d'un tiers pour changer les ampoules ou rideaux ;
- évitez certains escaliers raides (cave, grenier) ;
- prenez soin de vous ;
- profitez des services d'aides et de soins à domicile proposés pour votre facilité. Renseignez-vous auprès de Partenamut au 02/ 420 54 57.

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES D'UNE CHUTE? ET COMMENT LES LIMITER?

Les traumatismes d'une chute sont d'ordre physique et psychologique, avec des degrés variables. Tout dépend du type de chute, du choc imposé à l'organisme, de l'endroit de l'impact, de la «nature» de la personne (état de santé, aptitude à réagir face à une situation imprévisible) :

- physiquement : des fractures variées (bras, hanches, tassements vertébraux), des entorses, des contusions, des plaies, des brûlures, des hémorragies, une perte de conscience peuvent survenir. Dans le pire des cas, la chute peut même être mortelle ;
- psychologiquement : chez certaines personnes, la chute peut provoquer un choc, un manque de confiance, une peur de la récurrence qui peut entraver la vie quotidienne (et augmenter le risque de dépendance).

Que faire ?

- Apprenez à vous relever après une chute. Plus longtemps vous restez au sol, plus le risque de complications (bronchite, pneumonie, déshydratation) est grand ;
- pensez à souscrire à un système d'alarme personnelle (biotélévigilance), qui vous permet d'appeler par une simple pression, en cas d'accident ou de malaise. Disponible chez Partenamut au 02/ 549 79 47
- favorisez la rééducation physique et le soutien psychologique précoce ;
- il n'est jamais trop tard pour réapprendre à bouger !

Ces interventions multifactorielles permettent de minimiser le risque de chutes et leurs conséquences, en conservant autant que possible l'autonomie des personnes âgées, et ce, dans un souci de bien-être, de sécurité et d'encouragement à la «vieillesse active».

→ Maison sans danger... chutes évitées

Le service Promotion Santé a édité une brochure pour aider les aînés à prévenir les chutes à domicile. Elle aborde les multiples facteurs de chutes (âge, sexe, santé, environnement, etc.) et vous propose différentes interventions pour les limiter, au mieux les éviter. Vous y apprendrez comment vous relever ou intervenir en cas de chute. Un outil d'analyse du logement, pièce par pièce, est également proposé. Bref, un guide pratique à mettre sous tous les yeux !

La brochure est distribuée gratuitement par certaines agences locales. Vous pouvez également l'obtenir en contactant le service Promotion Santé de Partenamut (02/ 549 79 47) ou

Union Nationale des Mutualités Libres – Service Promotion Santé

Rue Saint-Hubert 19 à 1150 Bruxelles – Tél. 02 778 92 11 – Fax 02 778 94 04 – E-mail: promotionsante@mloz.be

→ Campagne « Anxiété, stress et troubles du sommeil : il existe des solutions. Parlez-en à votre médecin »

A l'initiative du Service public Fédéral de la Santé Publique, la campagne fédérale relative à l'usage rationnel des médicaments benzodiazépines auprès de la population prend son envol début décembre. Cinq dépliants sont destinés au grand public (notamment pour les consommateurs et les non consommateurs), un manuel d'aide est consacré aux médecins généralistes. Des groupes de sensibilisation se développeront également dans les différentes provinces.

→ Pour obtenir des informations concernant le prêt de matériel, des conseils d'ergothérapeute ou d'aménagement du domicile :

CSML centre de services des mutualités libres Wallonie-Bruxelles

Tél. unique : 078-15 21 48

www.csml.be

Votre mutualité à la loupe



Comme promis dans le numéro précédent de *Vote magazine Profil*, la rubrique « votre mutualité à la loupe » se penche aujourd'hui sur la fonction de médecin conseil. Riche de 31 ans d'expérience, le docteur Paulette Massaux, médecin conseil de Partenamut, a accepté de répondre à nos questions pour en constituer le contenu.

LA FONCTION

Les fonds récoltés par la collecte de nos cotisations sociales sont mis à disposition de l'INAMI (Institut National d'Assurance Maladie Invalidité). Celui-ci les redistribue aux personnes malades ou en invalidité (qui ne peuvent travailler). Cette redistribution ne se fait pas sans contrôle : c'est le rôle d'un médecin conseil. Un médecin conseil ne soigne donc pas les personnes.

Le contrôle de la bonne application de la réglementation édictée par l'INAMI s'exerce dans deux domaines :

- les personnes signalées en incapacité de travail par leur médecin traitant ;
 - les soins de santé : demandes d'interventions pour des médicaments, séjours en maisons de repos, etc.
- Les réglementations, les prix et la variété des médicaments ayant augmenté, les soins de santé prennent de plus en plus de temps à gérer.

UNE PARTICULARITÉ DE PARTENAMUT

Au sein de Partenamut, le traitement des dossiers pour soins de santé est spécialisé dans les trois centres régionaux : Mons se charge de dossiers sur les médicaments ; Bruxelles sur les maisons de repos, la kinésithérapie, le fonds social de solidarité et les soins infirmiers ; Limal sur la réadaptation. Cette organisation est propre à Partenamut.

« Même si cela nous empêche de nous garder au courant de toute l'évolution dans la réglementation, au final cela nous permet de nous spécialiser et d'offrir un service plus complet à nos affiliés. Tout évolue tellement vite ! » explique Paulette Massaux.

L'ENTRAIDE

En cas d'incapacité de travail, chaque affilié est traité par un médecin conseil attitré. Ceci lui permet de ne pas avoir à réexpliquer son histoire, parfois douloureuse. « Je

fais le suivi de certains depuis 20 ans ! » s'exclame Paulette Massaux.

La médecine n'étant pas une science exacte et les réglementations évoluant toujours, le travail d'équipe reste essentiel pour un médecin conseil. Le service santé de la mutualité où il exerce et les rencontres informelles avec d'autres médecins conseils dans des commissions de l'INAMI¹ lui permettent de s'informer et de se former régulièrement.

LA PRESSION

Un médecin conseil est avant tout indépendant :

d'abord il ne fait pas partie de la mutualité à laquelle il est attaché (son employeur est, dans le cas de Partenamut, l'Union des Mutualités Libres) ; ensuite, grâce à son statut d'indépendant, les mutualités n'ont pas d'influence sur ses décisions.

Mais sa fonction demande de bien savoir gérer la pression, qui provient de différentes sources :

- Les affiliés, à qui il faut parfois refuser l'incapacité ou un traitement. « Il est capital de prendre le temps d'expliquer ses décisions » insiste Paulette Massaux.
- Les médecins inspecteurs de l'INAMI : ils contrôlent la bonne application de la réglementation par les médecins conseil.
- L'Union des Mutualités Libres, leur employeur.
- La mutualité dans laquelle ils travaillent : qui peut recevoir les plaintes d'affiliés.
- L'ordre des médecins : il est par exemple interdit de commenter devant le patient la décision du médecin traitant.

LES AVANTAGES

Paulette Massaux y trouve l'occasion de jouer un rôle social et polyvalent, car pour elle, être médecin conseil c'est expliquer ses devoirs aux affiliés mais aussi les informer de leurs droits. Un rôle pour quelqu'un qui a les idées larges !

¹ Les commissions de l'INAMI traitent des sujets divers comme les implants, les médicaments, la kinésithérapie, etc. Elles organisent une réflexion et un plan de mise en action.

La Mutualité aux idées larges

concrètement

Depuis septembre 2005, votre mutualité affiche ses idées larges. C'est pour nous le reflet de notre relation avec vous, comment elle naît, évolue.

Mais avoir les idées larges c'est aussi avoir des idées : réfléchir à vos besoins, même à venir. Être à l'écoute des tendances, des évolutions en terme de santé ou de bien-être.



UN EXEMPLE : LES REMBOURSEMENTS DES THÉRAPIES ALTERNATIVES

Via son Assurance Complémentaire (1), Partenamut intervient à raison de 10 EUR pour 5 séances par an dans différentes thérapies alternatives : ostéopathie (depuis 2000), chiropraxie (depuis 2000), acupuncture (depuis 2005), mésothérapie (depuis 2005)⁽¹⁾.

L'idée d'une intervention dans les thérapies alternatives illustre une idée large :

→ Partenamut a créé un avantage qui correspond à votre demande, fut-ce pour une médecine alternative, parfois méconnue.

Investir dans une thérapie qui replace au centre l'être humain et prend en compte la diversité et le côté unique de chacun : c'est proche de notre idée d'ouverture.

Tout étant de le faire dans un cadre professionnel et qualitatif, c'est pourquoi les remboursements se font auprès de praticiens reconnus.

Comment faire ?

1. Vous procurer le formulaire adéquat dans votre agence ou sur www.partenamut.be
2. Faire remplir un document à votre praticien.
3. Remettre le document à votre agence ou le joindre à vos attestations de soins.

(1) Petit Lexique

Assurance Complémentaire

Comme la sécurité sociale ne couvre pas tous les risques santé, l'assurance complémentaire intervient, comme son nom l'indique, en complément des remboursements de maladie et d'invalidité. Ses avantages et services sont spécifiques à notre mutualité. Elle est financée par vos cotisations. Pour en bénéficier, vous devez avoir payé cette cotisation.

Ostéopathie

Méthode thérapeutique manuelle, fondée par Andrew Taylor Still en 1874, qui traite les problèmes de mobilité affectant les ligaments, muscles, os, organes du corps humain. Elle se fonde sur le principe que le corps humain est une unité dont les éléments sont interdépendants et qui a les moyens de s'autoréguler.

Chiropraxie

La chiropraxie (du grec kheir, main et praktikos, mise en action) a été fondée au 19ème siècle par M. Palmer aux Etats-Unis. Elle concentre son intervention sur le système nerveux et plus particulièrement la colonne vertébrale. Elle se fonde sur le principe d'une énergie qui parcourt le système nerveux humain et qui peut être bloquée au niveau des vertèbres, causant les maladies.

Acupuncture

Thérapie qui consiste à insérer des aiguilles d'acier inoxydable dans différentes parties du corps. Elle se fonde sur le principe que la maladie provient du déséquilibre ou de l'interruption de l'énergie vitale du corps (chi ou qi) qui circule à travers 14 méridiens. Les aiguilles permettent de guider ou débloquent le chi en plusieurs points choisis selon les symptômes présentés.

Mésothérapie

Traitement local par introduction dans le derme (juste sous la peau) de micro-doses de médicaments au moyen de courtes aiguilles regroupées en batterie. Application en maladie de la peau, micro-chirurgie esthétique, soins gériatriques.

Du temps libre pour les autres



Jeanine H., volontaire pour Partenamut

« En juin 1999, j'étais déclarée en incapacité de travail suite à une opération du cancer du sein. Pourtant je me sentais encore jeune et pleine d'énergie. Je suis donc allée trouver le médecin conseil de Partenamut et lui ai expliqué que j'aimais le contact avec les gens et que j'aimais rouler. J'ai pu rejoindre le groupe de bénévoles de Partenamut. Pour moi, le bénévolat est une manière de rendre à la société ce qu'elle me donne. Depuis six ans, je transporte les personnes qui sont dans l'incapacité de se rendre à leurs rendez-vous médicaux. Les missions, d'une grande qualité humaine, sont source pour moi de joie et de sérénité. »

Pour profiter du service de transport par nos bénévoles, appelez-nous au 02/549 78 44.

Devenez vous aussi volontaire

Il vous suffit d'avoir une voiture et d'aimer le contact avec les gens. Vous ne devez pas être disponible 24h/24h ! Vous nous spécifiez quand vous êtes libres. Votre nom n'est jamais communiqué aux personnes que vous transportez et vous bénéficiez d'une assurance omnium « mission » et bien sûr d'une intervention financière dans les frais.

Comment nous contacter ?

Avec le talon ci-dessous, à déposer dans votre agence ou à faxer au 02/223 44 95

Vous pouvez également l'envoyer à : **Partenamut**

Service Bénévolat
Boulevard Anspach 1
1000 Bruxelles

Nous sommes joignables au 02/549 78 44 et à l'adresse benevolat@partena.be

Monsieur

☐

Madame

☐

Mademoiselle

☐

Nom : Prénom :

Adresse : Numéro : Bte :

Code Postal : Commune :

Tél : GSM :

Email :

Vos données personnelles seront exclusivement utilisées dans le cadre de la mutualité. Sauf avis contraire de votre part, nous pourrions aussi les utiliser pour vous tenir informé de l'évolution de notre offre de services.

Vacances jeunes

programme hiver 2005 – printemps 2006

Les loisirs de vos enfants ne s'improvisent pas. Pour allier sport et détente dans un environnement et un encadrement de qualité, faites confiance à des professionnels.

Depuis de nombreuses années, Partenamut collabore, entre autres, avec Vacances Vivantes.

Nous vous proposons un vaste choix de destinations en Belgique et à l'étranger à des conditions très avantageuses.

Vous trouverez les informations et les brochures dans votre agence Partenamut ou sur www.partenamut.be.



Les conditions pour bénéficier de ces avantages :

- L'enfant doit être à charge de l'affilié Partenamut
- A la date du séjour retenu, être en règle de cotisations à l'Assurance Complémentaire depuis au moins 6 mois.
- Ne pas avoir déjà bénéficié de cet avantage à prix réduit dans l'année civile en cours (sinon le prix normal sera d'application).

Votre avantage Partenamut :

- Sur tous les séjours en Belgique : -30 %
- Sur tous les séjours à l'étranger : -20 %
- Sur les programmes proposés ci-dessous : -40 %

Noël 2005

Une semaine dont 2 jours d'excursion à Disneyland, voyage en car, logement dans un hôtel proche du parc

De 6 à 8 ans : Daverdisse « La Maison Blanche »

De 9 à 12 ans : Saint Idesbald « Excelsior »

Du 24 au 31 décembre 2005

Prix : 379 € - Prix Partenamut : 227,40 €

CARNAVAL 2006

Ski dans les Dolomites (Folgarida)

De 8 à 18 ans

Du 24 février au 4 mars 2006

Prix : 650 € (all-in) – Prix Partenamut : 390 €

Snowboard dans les Dolomites (Folgarida)

De 12 à 18 ans

Du 24 février au 4 mars 2006

Prix : 700 € (all-in) – Prix Partenamut : 420 €

La Chasse au Trésor – Saint Idesbald « Excelsior »

De 3 à 8 ans

Du 26 février au 4 mars 2006

Prix : 297 € - Prix Partenamut : 178,20 €

PÂQUES 2006

Comme un Poisson dans l'Eau (Initiation à la natation) – Saint Idesbald « Emmaüs »

De 3 à 8 ans

Du 1er au 8 avril 2006

Prix : 340 € - Prix Partenamut : 204 €

Entre Ciel et Terre – Chevetogne « Plaine des 5 Frères »

De 9 à 12 ans

Du 8 au 15 avril 2006

Prix : 370 € - Prix Partenamut : 222 €

Equitation – Chevetogne « Plaine des 5 Frères »

De 13 à 18 ans

Du 1er au 8 avril 2006

Du 8 au 15 avril 2006

Prix : 390 € - Prix Partenamut : 234 €

→ **INFO ET RÉSERVATION :** Vacances vivantes a.s.b.l. (lic. CGT A1802 – membre de la FIYTO et du BITS)

Chaussée de Vleurgat, 113 – 1000 Bruxelles

02 / 648 81 09 (fax : 02/648.65.94)

www.vacancesvivantes.be



Parce qu'il y a aussi des papys pas pépères.

L'espérance de vie n'a jamais été aussi longue. Les attentes envers sa mutualité n'ont jamais été aussi grandes. Ça tombe bien : chez Partenamut, nous avons les idées larges. Normal pour une mutualité libre sans attaches politiques. Quels que soient votre style de vie,

vos besoins, vos convictions, vous trouverez chez nous, comme chacun de nos 440.000 affiliés, une écoute attentive et une réponse sur mesure. Une de nos idées larges ? Vous rembourser jusqu'à **25 EUR** par an pour les vaccins. Et ce n'est qu'un exemple...

www.partenamut.be

PARTENAMUT

La Mutualité aux idées larges

Quelles nouvelles

de Tournai ?

Depuis le début du mois de septembre, l'agence de Tournai vous accueille dans des locaux complètement rénovés.

☞ L'objectif des travaux entrepris, explique Didier D'Hainaut, directeur du siège régional du Hainaut, était d'améliorer l'accueil et le confort de nos clients, la confidentialité de nos locaux et l'espace nécessaire au développement de nouveaux services à la clientèle (Guichet entreprises agréé, prêt de matériel, permanence sociale).

Ce n'était pas si simple que cela : il fallait savoir ménager des espaces ouverts, mais aussi fermés, le tout en améliorant l'ergonomie sur une surface identique. Une mission atteinte grâce à la collaboration des services de logistique interne de Partenamut et de professionnels régionaux du bâtiment. Après quelques jours de fermeture, l'équipe de l'agence était heureuse de regagner son nouveau milieu de travail, dans un environnement étudié pour vous convenir. »



de Braine l'Alleud ?

Bleue comme une orange

☞ Les équipes de Partenamut avaient choisi de rencontrer les habitants de Braine-l'Alleud lors de la 10^{ème} édition annuelle place du Môle les 3 et 4 septembre de façon originale : en leur proposant un jus d'orange gratuit !

« En effet, une boisson saine et vitaminée était pour nous une bonne occasion de mettre en avant notre mission première : veiller au bien-être de nos affiliés, en offrant information et écoute », explique Dominique Colinet, responsable d'agences pour le Brabant Wallon.

Félicitations aux gagnants du concours et rendez-vous lors d'une prochaine édition !



de Ganshoren ?

Huit mois après son déménagement, l'équipe de l'agence Partenamut de Ganshoren fait le point.

« Il est certain que le parking clientèle de notre ancien bâtiment nous fait défaut, explique Azel Ngadi, responsable des agences de Bruxelles. Nous avons malheureusement dû partir selon le souhait du propriétaire. Néanmoins, nous avons fait le nécessaire pour maintenir une agence de contact à proximité sur un

axe routier aussi important que l'avenue Charles-Quint¹. Cela permet à notre clientèle de déposer facilement ses documents en quittant Bruxelles ou en y retournant. Certains nous choisissent parce que nous sommes sur leur itinéraire de travail. »

¹ vers l'autoroute de la Mer

PLAYA FANABE -TENERIFFE Douceur des îles



La station de Playa Fanabe vous propose baignades et promenades le long de sa plage de sable. Bien situé dans la baie, l'hôtel vous ouvre ses chambres spacieuses et sa cuisine réputée dans la localité. Une personne de contact belge vous y aidera à choisir un programme d'activités selon vos souhaits de douceur, de culture ou de sport.

Code résa et collaboration : Jetair (lic 1201) et RCI (lic 5073)



A partir de 641 EUR/pers. (01/11/05-29/03/06)

Pour : vol aller/retour Bruxelles-Ténériffe, 7 nuitées en demi-pension, transferts de/vers l'aéroport, assurance annulation.

SPA – BELGIQUE Détente



Les valises prêtes en 10 min et peu de route à faire : vous voilà dans la belle ville de Spa, autrefois réputée dans tout l'Empire français. L'hôtel vous accueille par un cocktail de bienvenue et vous propose deux nuits dans une chambre luxueuse (avec petit déjeuner inclus) et deux dîners de quatre services.

Le centre thermal de l'hôtel vous ouvre ses portes pour une journée (la piscine vous est accessible tout le temps). Votre forfait comprend : l'accès à la piscine (3 jours), le sauna, le hammam, les bains bulle, la salle de fitness et la salle de détente, un soin d'eau (bain Niagara aromatisé), un massage au choix (jambes, épaules et nuque ou dos) et un lunch diététique.

Code résa et collaboration : RCI (lic 5073)

265.00 EUR/pers. (01/11 - 31/03/2006) (sur base d'une chambre double standard, côté forêt. Taxe de séjour 0.75 Euro par pers. par nuit non comprise)

GALTÜR – AUTRICHE Authenticité et pistes de ski



Retrouvez l'authenticité de l'Autriche au cœur d'un domaine skiable familial, et dans un charmant petit hôtel de style local. Vous y serez accueillis comme des amis et profiterez de la vraie cuisine tyrolienne. Les pistes les plus proches sont à 2km seulement. La station de Galtür est située à 1635m d'altitude, au fond de la vallée de Paznaun, et à 10km d'Ischgl.

Code résa et collaboration : Jetair (lic 1201) et RCI (lic 5073)

A partir de 641 EUR/pers. (10/12 - 14/04)

(sur base d'une chambre double standard)

Pour : 7 nuitées en demi-pension, assurance annulation de base, carte Michelin de l'Autriche.



→ Informations sur les dates, conditions et réservations :
02 481 16 95

→ LEGENDE

Voyage en voiture

Séjour plage

Séjour actif

Voyage en avion

Séjour culture

Séjour nature

Cures, thermes, santé

→ Ont collaboré à ce numéro

Brigitte Hamtiaux, Elise Van Gysel, Carine Delville, Sandrine Vandermaesbrugge, Bert Corremans, Antonina Wyffels, Isabel Huyghe, Christian Horemans, Inge Isecke, Guy Bourgeois, Katrien Van Rie, Nathalie Renna, Pascale Janssens et Nicolas de Pape.

Sécrétariat de rédaction : Inge Isecke, Nathalie Renna et Veerle Verspille – **E-mail :** profil@mloz.be

Composition : Luc De Weireld – **Photogravure :** PrePress XTensions – **Impression :** Moderna

Couverture : Digitalvision – **Photos :** Partenamut, Imagebank, Isopix.

Editeur responsable : Pascal Courard - Anspachlaan 1 - 1000 Brussel - Tel.: 02/549 76 00

Aucun article publié dans ce magazine ne peut être reproduit (totalement ou partiellement) sans l'autorisation préalable de la rédaction.

Affiliés à l'Union des Editeurs de la Presse Périodique

Une agence pas tout à fait comme les autres

Un mardi après-midi. Nous prenons la direction du Hainaut, et plus précisément, Bernissart, paisible localité adossée à la frontière française.



Ici, pas d'agence Partenamut, en tous cas, pas d'agence traditionnelle telle qu'on peut se l'imaginer. Pourtant, en arrivant sur la place, face à l'église, on aperçoit immédiatement, bien visible, un mini-bus aux couleurs de Partenamut, en stationnement. Il s'agit de ProxiEmut, l'agence mobile de Partenamut, qui toutes les semaines, va à la rencontre de nos clients habitant des communes de la région Mons-Borinage.

La porte est ouverte : nous entrons et découvrons un intérieur équipé sommairement certes, mais convivial et disposant de tout le matériel nécessaire pour recevoir et conseiller les clients : bureau, ordinateur, lecteur de carte SIS, petit espace d'attente.

ProxiEmut a été lancé en mars 2004, grâce à la collaboration de l'asbl OSMH (Œuvres Sociales Mutualistes du Hainaut). C'est Laurent Stas, qui depuis le début a le plaisir d'accueillir chaque semaine, sur place, nos clients. Pour lui, l'intérêt de ProxiEmut est, comme son nom le laisse entendre, d'instaurer une nouvelle forme de proximité entre la Mutualité et ses affiliés.

« ProxiEmut, c'est certainement une des réponses que nous pouvons apporter à la question de la mobilité. Grâce à ces passages, la Mutualité est véritablement aux côtés de ses affiliés », nous confie-t-il. La relation, établie au fil des mois avec les clients, est fort appréciée par ces derniers, comme nous le confirme une cliente. « Ce que j'apprécie avec ProxiEmut c'est la qualité du contact et de l'accueil. Et bien sûr, la facilité pour faire toutes mes opérations de Mutuelle. »



→ En pratique

Vous trouverez le ProxiEmut :

- à Manage, avenue de Haussy, 10, le lundi, de 9h à 12h
- à Chapelle-lez-Herlemont, rue Wauters, 21, le lundi de 13h à 16h
- à Flobecq, Place du Marché, le mardi de 9h à 12h
- à Bernissart, Grand Place, le mardi de 13h à 16h30
- à Boussu, Grand Place, le mercredi de 14h à 17h
- à Elouges, Rue du Commerce, de 9h à 12h (les 2ème et 4ème vendredi du mois).

Quelles opérations pouvez-vous faire via ProxiEmut ?



Quasi toutes les opérations d'une agence traditionnelle : remise d'attestation de soins, remise de documents divers, mise à jour de la carte SIS, renseignements indemnités, conseils...



**Parce qu'il y a aussi,
comme Max et Julien,
des demi-frères.**



La Mutualité aux idées larges